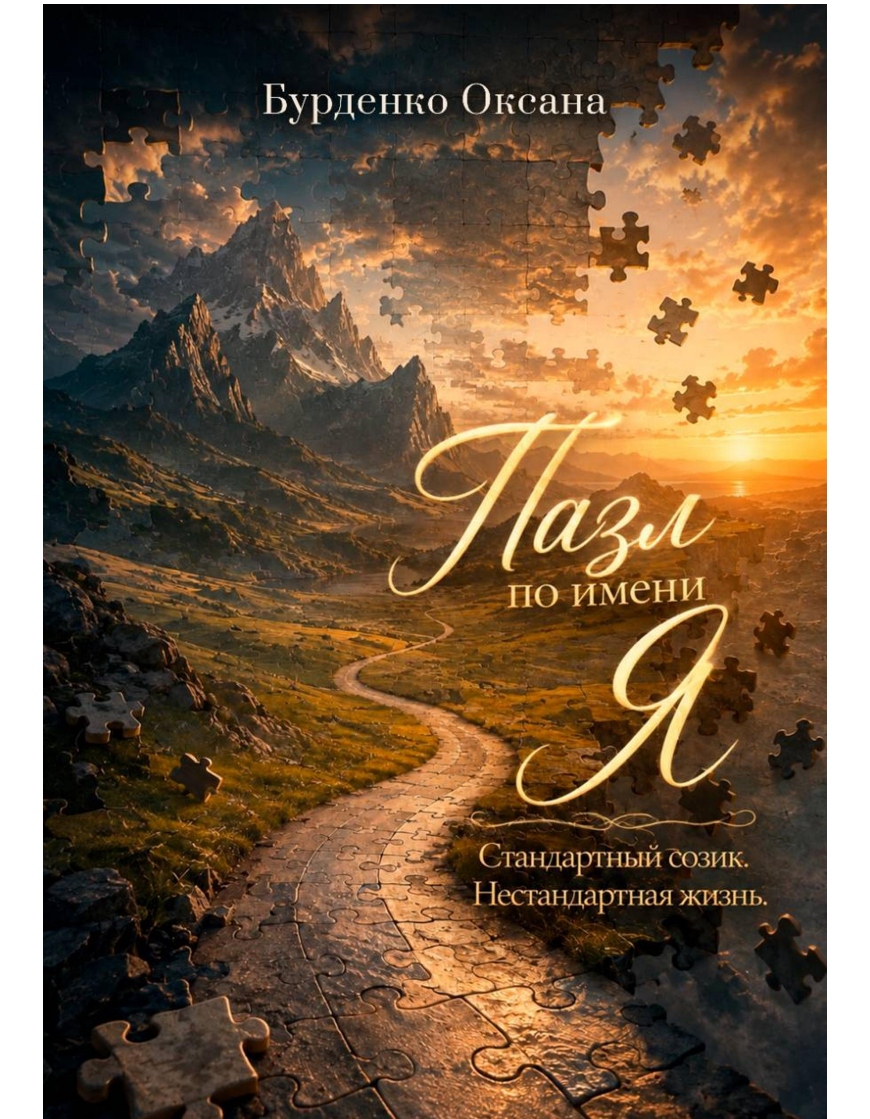




Бурденко Оксана

Пазл
по имени
Я

Стандартный созик.
Нестандартная жизнь.

Оксана Бурденко

Пазл по имени Я. Стандартный созик. Нестандартная жизнь

<https://litres.ru/74434768>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про слабость. И не про «женскую долю». Она — про то, как жить чужой жизнью, пока своя проходит мимо. Про то, как годами быть «сильной», «удобной», «спасающей» — и однажды не узнать себя в зеркале.

Эта книга о созависимости. Не как о диагнозе. А как о выученном способе выживать, который когда-то помог, а потом стал клеткой. Здесь нет волшебных рецептов. Нет обещаний «стать счастливой за 5 минут». Нет осуждения. Есть только правда:

- тревога, которая не отпускает;
- вина, которая не имеет границ;
- привычка ждать, что кто-то придёт и всё решит;
- и путь — медленный, честный, настоящий.

Эта книга для тех, кто хочет вернуть себе право на слабость, на отдых, на ошибку, на свою жизнь. Она начинается с боли. Но она — не про боль. Она — про то, как однажды посмотреть в зеркало и наконец увидеть себя.

Содержание

Эту книгу я пишу для тебя	4
Глава 1.	10
Глава 2.	15
Часть II. Понимание: глубинные корни созависимости	26
Глава 3.	26
Глава 4.	32
Глава 5.	36
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Оксана Бурденко

Пазл по имени Я.

Стандартный созик.

Нестандартная жизнь

Эту книгу я пишу для тебя

Моё счастье во мне.

Моё счастье вокруг.

Моё счастье дышать.

Ещё несколько месяцев назад я думала иначе. Я думала, что счастье — это когда в доме мир, когда муж не пьёт, когда дети не боятся, когда не нужно снова собирать вещи и бежать за тысячу километров от привычной жизни.

Я бежала от измен, предательства, оскорблений, унижений. От людей, от атмосферы, от себя. Ушла от мужа, чтобы доказать: я достойна другой жизни. А в итоге он продолжал пить, звонить, ревновать, писать дурацкие сообщения. А я убеждала себя, что теперь всё будет по-другому.

Мы жили в маленькой квартире на краю нового города.

Новая работа, новая школа у детей, прогулки по выходным. Я сама себя убедила: я счастлива. Всё хорошо. Всё стабильно.

Потом он переехал к нам. Я поставила условие: «Если начнёшь пить — расстаёмся». С регулярностью раз в два месяца случались запои. Детокс, психолог, уговоры — ничего не помогало.

Потом снова лето. Снова мечта — уехать к морю. Уволилась, собрала документы, готовилась. И снова срыв. Крики, агрессия, манипуляции, безысходность.

А потом — звонок из клиники. Реабилитация. Четыре месяца. Муж не знал, не подозревал. Я записывала редкие голосовые, чтобы его успокоить. А сама катилась под уклон. Я перестала есть, спать, узнавать себя в зеркале. А потом и вообще перестала в него смотреть. Потому что боялась увидеть, кем я стала.

Всё, что казалось мне счастливым, оказалось мыльным пузырьём. Я так усердно убеждала себя, что всё хорошо, что сама в это верила. И только дети могли сказать мне правду: «Мама, нам здесь плохо.»

Оказалось, что счастье — это не когда в доме мир и покой, не когда муж трезв, а дети — отличники. Счастье — это мир в самой себе. Душевный покой. Принятие себя такой, какая ты есть. Любовь к себе, которая не равна походам в салоны красоты. Это внутренний стержень, который я искала всю жизнь — и нашла только тогда, когда перестала искать его

в других.

Я бы никогда не подумала, что любить — не значит терпеть, а заботиться — не значит решать чужие проблемы. Оказалось, что быть удобной, сильной и безотказной — это клетка. А ключик от неё всё это время был у меня.

Выход я искала всю жизнь. И теперь, оглядываясь назад, я сама себе удивляюсь: жизнь изменилась не только снаружи — главное произошло внутри.

В этой книге я не буду писать про идеальных людей. Не буду давать волшебных рецептов, как стать счастливой за пять минут. Не буду обещать, что после прочтения все проблемы исчезнут. И уж точно не буду врать, что созависимость лечится одним щелчком пальцев. Я просто расскажу, как увидеть созависимость в себе. Здесь будут живые, неловкие и болезненные, но такие важные признаки: тревога, которая не отпускает; вина, которая не имеет границ; привычка ждать, что кто-то придёт и решит всё за тебя; сила сомнения, которая повергает в безысходность, когда что-то идёт не по плану.

Не бойся узнать себя в моих ошибках. Только признав реальность, я смогла начать меняться. И ты сможешь. Истории, которые ты встретишь в этой книге, — это собирательный опыт женщин, прошедших через созависимость.

Детали могут быть изменены, но чувства — настоящие.

Эта книга — не лекция строгого психотерапевта и не сборник пустых советов. Это — твоя безопасная территория.

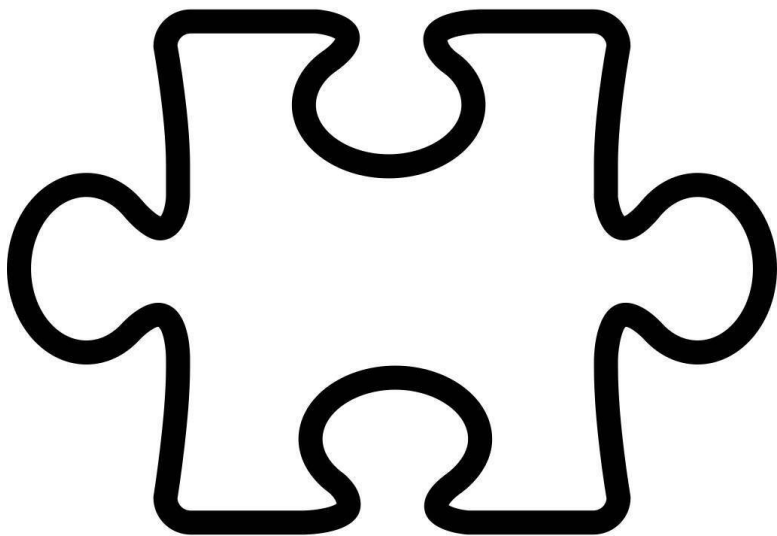
Выход из этого лабиринта существует, но он начинается не с красивых лозунгов, а с честности перед собой. Просто знай: я рядом. И мы пройдем этот путь вместе — шаг за шагом, возвращая тебе твою собственную жизнь.

Часть I.

Пробуждение: что такое созависимость и есть ли она у меня?

Глава 1. «Красная нить»: почему мы запутываемся в жизнях других?

Глава 2. Созависимость — это не про слабость. Это про выученные способы выживать



Часть

I

. Пробуждение: что такое созависимость и есть ли она у меня?

Эта часть — как первое утро после долгого сна. Ты ещё

не до конца проснулась, но уже чувствуешь: что-то было не так. Словно спала в неудобной позе, а теперь тело ноет, но глаза наконец-то открыты.

Мы вместе посмотрим на признаки созависимости. Не как на клеймо, которым можно припечатать: «ты больна». А как на карту. Ту самую, по которой ты шаг за шагом найдёшь себя. Возможно, впервые за долгие годы.

Пробуждение не всегда бывает радостным. Иногда — это больно. Но именно с него, с этого первого робкого луча, и начинается путь к себе.

Глава 1.

«Красная нить»: почему мы запутываемся в жизнях других?

Многие исследователи начинают с дат и терминов, но давайте я начну с истории.

Представь себе женщину. Назовём её Марией. *Каждую ночь она не спит, прислушиваясь, не храпит ли он — дышит ли? Она провожает его на работу и дрожит, нервно поглядывая на телефон, боясь, что позвонят и скажут: «Ваш муж опять пьяный шатается по территории». Она разучилась улыбаться, потому что любая её радость кажется предательством по отношению к его страданиям. Она берёт на себя его долги, врёт начальству, стыдится перед соседями и ненавидит себя за то, что не может его бросить.*

Как это было в Америке?

В 1930–40-х годах в Америке таких женщин были тысячи. Их мужья умирали от цирроза печени или разбивались в аварии. Сначала они сами не знали, куда идти: приходили в церковь, плакали у психоаналитиков, но те советовали им просто быть более сексуальными или «меньше пилить».

А потом произошло чудо: жёны алкоголиков начали собираться на кухнях и в подвалах церквей. Они говорили друг

другу: «Я тоже не сплю», «Я тоже ненавижу этот запах», «Я тоже боюсь остаться одна».

Из этих разговоров родилась программа «Ал-Анон» — место, где родные зависимых учились выживать сами. А в конце 1970-х врачи и психологи заметили: у этих людей схожие проблемы с границами, чувством вины и контролем. Так появился термин «созависимость», который дал имя тому, что раньше называли просто «жизнью с алкоголиком».

Одна из таких женщин позже вспоминала: *«Я перестала помнить, как дочка пошла в первый класс. Я даже ненавидела цветы, потому что муж приносил их после каждого запоя — просил прощения, клялся, что больше не будет. А потом срывался, и моя ненависть к цветам становилась только сильнее».*

Для другой женщины пределом стало то, что она всерьёз подумывала покончить с собой, чтобы прекратить эту пытку ожидания. И только на собрании «Ал-Анон» она поняла: ей не нужна смерть, ей нужен свой воздух, своя жизнь, своё право на покой, независимо от того, пьёт её муж или нет.

Именно из таких кухонь, из таких историй, из слёз и отчаяния жён алкоголиков и родилось понятие, которое изменило жизнь миллионов — созависимость.

А что в России?

В СССР в те же годы всё было иначе. Жена алкоголика оставалась одна со своим стыдом. Никаких групп поддерж-

ки, никакого слова для её боли. Её учили терпеть, «сохранять семью», не жаловаться. И этот опыт молчания до сих пор живёт в нас, мешая признать: «Я растворяюсь в чужой болезни». Когда в 90-е информация о созависимости пришла в Россию, это было похоже на прорыв плотины. Тысячи женщин вдруг поняли: они не одни, они не сумасшедшие. И что их привычная «помощь» мужьям — бесконечное терпение, попытки контролировать и спасти — не приближала выздоровление, а, наоборот, затягивала болезнь. Но это знание не было приговором. Оно стало отправной точкой: можно было перестать делать по-старому и начать искать здоровые способы поддержки — для себя, в первую очередь.

Созависимость может иметь серьёзные последствия для психического и физического здоровья как созависимого человека, так и его партнёра.

А теперь давайте честно. Почему мы умные, взрослые люди, годами живём чужими проблемами?

Потому что когда-то, в детстве, нас научили: «Ты отвечаешь за чувства других». Ребёнок, который привык угадывать настроение пьющего отца, вырастает во взрослого, который сканирует лицо мужа, чтобы понять — «опасно или нет».

Мы путаем любовь с контролем. Заботу — со спасательством. Свои желания — с чужими. Мы не знаем себя, зато отлично знаем, чего хотят другие.

Это и есть «красная нить», которая связывает нас с чужими жизнями: мы потеряли себя настолько, что единственный

способ почувствовать, что мы существуем, — это жить проблемами другого.

Почему мы запутываемся? Потому что мы привыкли. Наша нервная система знает только этот маршрут: тревога → контроль → усталость → чувство вины → снова тревога. Мы не знаем, как иначе. Нас никто не научил говорить «нет», не бояться, что нас бросят, не чувствовать вину за своё существование. Мы выросли в семьях, где за любовь нужно было платить. Послушанием. Тишиной. Терпением. И теперь мы платим. Своими нервами, своим здоровьем, своими годами. Вот почему мы запутываемся. Потому что мы не знали, что можно иначе:

Из истории замечательной девушки: *«В программу меня привела смерть. Мой друг умер от алкоголя. И вместе с горем меня накрыло чувство вины — огромное, парализующее. «Я не успела. Я не помогла. Я могла что-то сделать, но не сделала».*

Я жила с этим страхом и ощущением безвыходности. Казалось, что я навсегда застряла в этой точке: другого не спасти, себя не понять. Но именно это дно стало моим трамплином. Вина привела меня в программу. И там я впервые узнала, что я не Бог. Что я не могла его спасти. Что моя ответственность — только за мою жизнь.

Смерть друга не стала «уроком», который я должна была усвоить. Она стала тихим проводником. Тем, кто взял меня за руку и привёл туда, где я наконец начала дышать».

Никто из них – ни родители, ни муж, ни друзья – не хотели сделать нам больно. Они просто не знали, как иначе. Так же, как сейчас не знаем мы.

Мы не будем здесь копать в детстве и обвинять родителей. Это тупик. Они уже не изменятся. А вот мы можем изменить свою жизнь. Мы можем перестать искать виноватых и начать искать выход. Не для того, чтобы исправить прошлое, чтобы перестать жить в его тени.

Глава 2.

**Созависимость — это не про слабость.
Это про выученные способы выживать**

Даже когда понимаешь, что отношения тебя разрушают, внутри срабатывает невидимая сила. Она удерживает на месте, нашёптывая одно и то же... Я долго не понимала, почему не могу уйти. Умом всё осознавала, а ноги будто прирастают к полу. Почему я не уйду, даже когда всё понятно? Оказалось, есть пять причин. Пять цепей, которые держат нас крепче любых замков:

- страх одиночества: *«Хоть такой, но рядом»;*
- надежда: *«Он изменится, я чувствую»;*
- вина: *«Он пропадёт без меня»;*

Созависимость — это когда ты не знаешь, чего хочешь, но отлично знаешь, чего хотят другие.

- стыд: *«Что скажут люди?»;*
- привычка терпеть: *«Я столько выдержала — теперь бросать?»*

Созависимость не убивает мгновенно, как алкоголь или наркотики. Но она убивает медленно — через болезни, через потерю себя, через годы жизни, потраченные на чужую зависимость. По данным некоторых исследований, у созависимых женщин в разы выше риск депрессии, панических атак и

психосоматических расстройств. Это не диагноз. Это – привычка. Это повод перестать ждать и начать меняться.

Созависимость — самозабвение, пренебрежение собственными интересами и принятие на себя ответственности за другого человека. Быть созависимым — значит делать для другого (или за него) то, что он должен делать сам. Это также чрезмерная сосредоточенность на чужой жизни — как в форме гиперопеки, так и в форме обвинений. Это попытка изменить поведение другого, а не своё собственное.

Подобную модель отношений известный психолог Михаил Лабковский называет невротической. И даёт ей простое определение: если от общения с партнёром вы не получаете удовольствия и радости — значит, отношения больные.

Кто первым это заметил?

В США термин появился ещё в конце 70-х – начале 80-х годов. Там он быстро стал популярным, а в 90-е — одним из самых распространённых в психологической литературе.

Похожей точки зрения придерживаются и многие другие психологи. Они уверены: корень проблемы нужно искать в раннем детстве. Если ребёнок рос в семье, где крики и рукоприкладство были нормой, у него формируется убеждение: любовь невозможна без боли и страданий. Вырастая, он бессознательно ищет партнёра, который сможет эту боль обеспечить.

В 30-е годы немецкий психоаналитик Карен Хорни задол-

го до появления термина описала людей, которые «цепляются за других», чтобы справиться с собственной «базовой тревогой». Идеально эту модель иллюстрирует опыт «Анонимных Алкоголиков» (1930–40-е), где впервые заметили, что алкоголизм — это не личная проблема, а форма семейной дисфункции. Вскоре специалисты заметили, что возвращение пролеченного алкоголика или наркомана в семью часто приводит к рецидиву, так как близкие (созависимые) невольно своей системой установок и реакций поддерживают его болезнь.

С конца 1970-х годов концепция стала развиваться стремительно. В 1979 году в Миннесоте (США) термин «co-dependency» впервые официально прозвучал в лечебных центрах, когда врачи заметили, что пациенты с алкогольной зависимостью часто возвращаются из дома к ним же в больницу. Причина была в жёнах: они, сами того не желая, саботировали лечение мужей, потому что их собственная жизнь вращалась вокруг болезни.

В 1986 году вышла знаковая книга Мелоди Битти «День за днём из созависимости», которая разошлась тиражом в 8 миллионов экземпляров. Она не только популяризировала термин, но и описала его с точки зрения обычного человека, а также заложила основу для 12-шаговой программы CoDA — сообщества, где люди учатся говорить «нет», выстраивать границы, переставать спасать и начинать жить свою жизнь. Эти шаги — не волшебная таблетка, а проверенный путь, по

которому уже прошли тысячи людей. И он доступен каждому, независимо от возраста, дохода или образования.

Что говорит наука сегодня?

Сегодня созависимость перестали считать просто следствием жизни рядом с алкоголиком. Исследователи начали рассматривать её как «самостоятельный личностный комплекс», корни которого уходят в раннее детство.

Постепенно специалисты пришли к пониманию, что созависимый человек выстраивает особые, нездоровые отношения не только с «проблемным» близким, но и с миром в целом.

Выдающийся российский нейрофизиолог Наталья Петровна Бехтерева обнаружила: в мозге зависимых (и созависимых) формируются устойчивые паттерны — своеобразные «ловушки», из-за которых человек снова и снова возвращается к своему деструктивному поведению. Эти паттерны практически не поддаются осознанному контролю. Ты можешь хотеть остановиться, но твой мозг автоматически воспроизводит старую программу. Вот почему «просто взять себя в руки» не работает.

В 1989 году эксперты на Национальной конференции по созависимости дали определение, которое стало важным ориентиром: созависимость — это паттерн болезненной зависимости от компульсивного поведения и одобрения со стороны других в попытке найти безопасность, самооцен-

ность и идентичность. Созависимого человека в этом контексте описали как того, у кого «утрачено собственное Я».

Созависимость и зависимость: родственные аддикции

Созависимость — это не «особенность характера». Не «слишком сильная любовь». Не «женская доля». Современная психология рассматривает её как полноценную форму зависимости. Родственную алкоголизму и наркомании. С теми же механизмами, с теми же симптомами, с той же логикой развития.

Вот как это выглядит в сравнении:

Признак

Химическая зависимость

Созависимость

Потеря контроля

Не может контролировать дозу

Не может контролировать мысли о партнёре, его чувства, его жизнь

Толерантность

Нужна всё большая доза

Терпит всё более грубое и холодное отношение, чтобы получить «дозу» внимания

Абстиненция («ломка»)

Физические и психические страдания при отказе от вещества

Сильная тревога, паника, ощущение пустоты и смерти при разрыве отношений

Отрицание проблемы

«Я не алкоголик, я контролирую»

«У меня нет проблем, это у него проблемы»

Навязчивые мысли

Мысли о веществе занимают весь день

Мысли о партнёре (что делает, с кем, как спасти) занимают весь день

Ритуалы

Поиск денег, поход в определённое место

Проверка телефона, сглаживание скандалов, «спасение» его от последствий

Сходство поразительное. Но есть и ключевое отличие.

В классической зависимости человек ищет удовольствия, эйфории или ухода от боли. В созависимости человек ищет иллюзию безопасности и контроля. Его девиз: *«Если он будет счастлив, трезв, доволен — тогда и я буду счастлива».*

Главный объект зависимости — другой человек. Созависимый не чувствует себя целостным без этого «костыля». Его жертвенность, гиперопека, подавление своих желаний — это и есть его личная «доза».

Почему это важно понимать?

К созависимости нужно относиться именно как к серьёзному расстройству. Не как к черте характера. Не как к «судьбе». Подход к выздоровлению — тот же, что и при лечении химической зависимости:

- признать своё бессилие («Я не могу контролировать жизнь другого»);
- пройти программу «12 шагов» для созависимых;
- учиться «воздержанию» — от спасательства, контроля и растворения в другом.

Созависимость лечится. Не советами «возьми себя в руки». Не уговорами. А системно. Как и любая другая зависимость. Шаг за шагом. День за днём.

Насколько ты созависима?

Тест на определение скрытой привязанности

Ответь «да» или «нет» на эти вопросы. Не задумывайся подолгу — отвечай первое, что приходит в голову.

Ты часто отказываешься от своих планов, потому что кому-то другому нужна помощь?

Тебе трудно сказать «нет», даже когда тебя просят о том, что тебе неудобно?

Ты чувствуешь вину, когда думаешь о своих собственных желаниях?

Ты часто говоришь «всё нормально», даже когда внутри всё кипит?

Тебе кажется, что без твоего контроля всё развалится?

Ты постоянно сканируешь настроение другого человека, чтобы понять, «всё ли в порядке»?

Ты берёшь на себя ответственность за чувства и поступки других людей («если он злится — значит, я сделала что-то не так»)?

Ты не помнишь, когда в последний раз делала что-то только для себя, без оглядки на кого-то?

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли: «Я смогу его/её изменить»?

Тебе трудно определить, что ты сама чувствуешь, но ты отлично знаешь, что чувствуют другие?

Ты ждёшь, что кто-то придёт и решит твои проблемы, и обижаешься, когда этого не происходит?

Ты проверяешь телефон партнёра, ребёнка или другого близкого человека, чтобы убедиться, что тебе не изменяют, не врут и ничего не скрывают?

Как понять результаты

Посчитай, сколько раз ты ответила «да».

0-3 «да»: Скорее всего, у тебя нет устойчивых созависимых паттернов. Ты можешь уставать, злиться, тревожиться — это нормально. Но ты не теряешь себя в других.

4-7 «да»: У тебя есть отдельные созависимые привычки. Это не приговор, а повод присмотреться к себе. Где ты чаще всего жертвуешь собой? Где тебе трудно сказать «нет»? Эти зоны можно менять.

8-12 «да»: Скорее всего, ты хорошо знакома с созависимостью. Это не значит, что ты «сломана» или «больна навсегда». Это значит, что твои старые способы выживать перестали работать. И это — отправная точка для роста. Ты не одна. Таких, как ты, тысячи. И многие уже вышли на новый путь.

Этот тест — не диагноз. Он просто помогает заметить то, на что раньше не хватало времени. Если ты узнала себя — не пугайся. Главное, что ты это увидела. А увидеть — уже первый шаг.

Не придумано. Прожито

Я думала, что я просто заботливая жена. Пока однажды не поняла, что знаю график его выпивки лучше, чем расписание занятий собственных детей. Я помнила, когда ему нужно на работу, когда у него встреча, когда он устал. А когда у дочери экзамены — я узнавала от неё самой. Я потеряла себя в его проблемах. И не заметила, как перестала

быть матерью, другом, женщиной — превратилась в функцию обслуживания его болезни.

Я была идеальной женой, матерью, сотрудницей. У меня всё было под контролем. А потом все сферы жизни рухнули. Одновременно. Я пошла в программу ради сына. Думала: помогу ему, научу его, спасу его. А спасла — себя.

Часть II.

Понимание:

глубинные корни созависимости

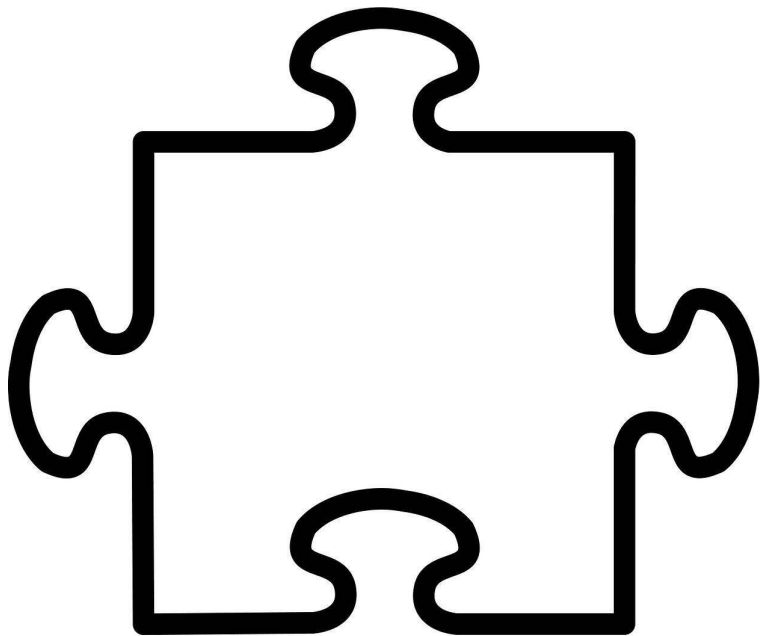
Глава 3. Детство как чертёж

Глава 4. Как выглядит здоровая семья

Глава 5. Треугольник Карпмана: Спасатель, Жертва, Преследователь

Глава 6. Туман и функции: как мы теряем себя и других

Глава 7. Цена «хорошести»: почему мы забываем о себе



Глава 8. Тень отца: почему так трудно принять и как это влияет на всю жизнь?

Глава 9. Тень матери: почему так трудно принять себя настоящей?

Главу 10. Право на ошибку: как я перестала быть идеальной матерью

Часть II. Понимание: глубинные корни созависимости

Нет смысла утверждать: «Я пережил то, что вами не снилось». У каждого свой ад. Каждый пережил нечто, что вам никогда не приснится.

Олег Борисов

Понимание — это не поиск виноватых. Это возвращение себе права знать правду о том, как формировалась твоя душа. То, что мы узнаем в этой части, может ранить, как любая правда, но именно эта боль становится началом исцеления.

Мы заглянем в детство, чтобы увидеть чертёж, по которому строилась твоя личность. Узнаем, как выглядит здоровая семья — не идеальная, а настоящая. Разберём треугольник Карпмана, в который мы так часто попадаем, и цену, которую платим за свою «хорошесть».

Это не для того, чтобы обвинить. Это для того, чтобы понять и начать перестраивать.

Глава 3.

Детство как чертёж

В предыдущей главе мы подробно посмотрели на признаки созависимости. Теперь — самое трудное: понять, откуда это взялось. Не для того, чтобы кого-то обвинить, а для того, чтобы увидеть чертёж, по которому строилась твоя личность. Увидеть — и начать перестраивать. Из детства. Из холодных родителей. Из привычки ждать тепла от тех, кто его не даёт. Не лечить родителей и не перекраивать семейную систему. Просто заметить, где была стартовая точка. Мы все это проходили. И теперь пришло время увидеть, как это сформировало нас.

Корень зла: дисфункциональная семья. Раньше я думала, что дисфункция — это обязательно пьяный отец и крики за стеной. Оказалось — нет. Детство действительно формирует наши сценарии. Но есть одна опасность: застрять в этом понимании. Годами копаться в прошлом, обвинять родителей, ждать, что они изменятся, извинятся, поймут. А жизнь идёт мимо. Детство не переписать, и родители не изменятся. Они не скажут: «Прости, мы были неправы». Они могут даже не помнить того, что для тебя было важно, было травмой. И если ты будешь ждать этого — застрянешь между прошлым и будущим. В бесконечном «почему так произошло».

Известное изречение Будды гласит: «Корень страдания — в нашем сопротивлении тому, что с нами происходит». Мы не принимаем своё прошлое, своих родителей, свою боль. Мы боремся с реальностью, пытаемся переделать то, что уже

случилось. И в этой борьбе теряем последние силы.

Иосиф Бродский в своей речи перед выпускниками Мичиганского университета в 1988 году сказал: «Всячески избегайте приписывать себе статус жертвы. Каким бы отвратительным ни было ваше положение, старайтесь не винить в этом внешние силы: историю, государство, начальство, расу, родителей, фазу луны, детство, несвоевременную высадку на горшок — меню обширное и скучное. В момент, когда вы возлагаете вину на что-то, вы подрываете собственную решимость что-нибудь изменить». Это не значит, что нельзя пожалеть себя. Можно. Но оставаться в жалости — тупик.

Сам же термин «дисфункциональная семья» часто ошибочно приравнивают к семьям с явными проблемами, такими как алкоголизм или жестокое обращение. На самом деле это понятие гораздо шире и напрямую связано с качеством общения и психологической атмосферой, а не с уровнем дохода или социальным статусом.

Дисфункциональная семья — это система, в которой нарушены здоровые отношения, подавлены эмоции, а правила общения жёсткие, нелогичные и служат не поддержке, а контролю. Главный признак такой семьи — не отсутствие денег или явное насилие, а нарушение баланса между потребностями семьи и потребностями каждого отдельного её члена. В такой семье дети и взрослые учатся выживать, а не жить. Внешне такая семья может быть образцовой: обеспеченные, образованные, религиозные, с уважаемой профес-

сией. Но внутри царит совершенно иная реальность: «молчи», «будь сильным», «будь пайнкой», «не злись», «не бойся», «не ной», «я лучше знаю, что тебе нужно», высмеивание каких-либо эмоций.

Семья — это не просто группа людей, живущих под одной крышей. Семья — это система. Если меняется один элемент, меняется всё. Когда один болеет — вся система начинает вращаться вокруг его болезни.

Простыми словами: если в системе что-то меняется (заболел один член семьи, кто-то ушёл, появился новый человек), это меняет всех остальных. Они подстраиваются, чтобы сохранить равновесие. Даже если это равновесие — болезненное.

Родители в такой семье могут быть холодными, эмоционально недоступными или, наоборот, гиперопекающими и контролирующими. Дети часто вынуждены брать на себя взрослые обязанности: забота о младших, поддержание порядка, эмоциональное утешение родителей. Общение происходит через манипуляции, критику, обесценивание, молчание в качестве наказания, двойные послания: «Я тебя люблю, но ты меня разочаровываешь». Беспрерывная нестабильность и непредсказуемость. Эмоциональная атмосфера может меняться в зависимости от настроения родителей, создавая хроническую тревогу у детей, которые вынуждены постоянно «сканировать» опасность.

Наш мозг состоит из миллиардов нейронов. Когда мы учимся чему-то новому или переживаем сильный опыт, между нейронами образуются связи — нейронные пути. Представь поле, заросшее высокой травой. Если ты пройдёшь по нему один раз, трава примнётся, но через день выпрямится. Если ты будешь ходить по одному и тому же маршруту каждый день — протопчется тропинка. Чем чаще ты по ней ходишь, тем шире и удобнее она становится. Свернуть с неё всё труднее и труднее.

Так и в мозге: **повторяющиеся мысли и действия формируют устойчивые нейронные связи.** Чем дольше мы их используем, тем более автоматическими они становятся.

Автоматическая реакция созависимого выглядит так:

*Тревога → желание контролировать → попытка спасти
→ чувство вины → снова тревога.*

Ты даже не думаешь об этом. Рука сама тянется к телефону проверить, где он. Ты автоматически оправдываешь его перед другими, когда он ошибается. Ты не можешь сказать «нет», даже когда внутри всё кричит об этом. Эти паттерны срабатывают быстрее, чем твоё сознание успевает вмешаться.

Когда ты сработала по старой схеме — позвонила, проверила, проконтролировала, — тревога на время отступает. Мозг запоминает это как награду, и цепочка укрепляется. Не потому, что ты слабая, а потому что мозг ищет быстрый способ успокоиться. Эти тропинки вытаптывались годами. Это не про недостаток силы воли — это про физиологию.

Мозг довольно пластичен. Мы можем создавать новые нейронные пути. Каждый раз, когда ты осознанно выбираешь новую реакцию, ты прокладываешь новую тропинку. Сначала она будет узкой, заросшей, неудобной. Но чем чаще ты ходишь одной и той же дорогой, тем она становится шире и привычнее. Не жди, что всё изменится за один день. Твоя задача — каждый раз замечать, когда ты попадаешь в ловушку, и делать маленький шаг. в другую сторону.

Ребёнок, выросший в такой системе — даже если он никогда не видел в доме бутылки и жил в достатке, — усваивает жизненно важные, но разрушительные уроки:

— Мои чувства не важны. Важны чувства и ожидания других.

— Моя ценность — в том, чтобы быть «хорошим» и «удобным» для других.

— Любовь и внимание нужно заслужить: через достижения, послушание, отказ от себя.

— Я несу ответственность за чувства и благополучие дру-

гих людей.

Всё это ребёнок впитывает не как знания, а как воздух. Он не осознаёт, что учится. Он просто выживает — телом и мозгом. Именно эти установки, а не только жизнь с алкоголиком, формируют глубокую внутреннюю готовность к созависимым отношениям во взрослой жизни. Поэтому человек может выйти из обеспеченной, приличной семьи и обнаружить у себя все признаки созависимости.

Глава 4.

Как выглядит здоровая семья

«Нормальная» или «функциональная» семья не означает «идеальная». Там тоже бывают ссоры, трудности, плохие дни. Разница — лишь в способах реагирования и в том, как система восстанавливается после сбоя. Такая семья умеет решать проблемы, не разрушая себя и своих членов. Это место, где каждый может быть услышан, где есть уважение к границам и где ошибки — не приговор, а возможность научиться чему-то новому.

В здоровой семье правила — это не приказы, которые нужно выполнять любой ценой. Они обсуждаются и могут меняться с возрастом детей и обстоятельствами. Родители не просто требуют подчинения, а объясняют, почему нельзя. Запрещено только то, что действительно вредит: безопасно-

сти, здоровью, уважению к другим.

Здесь у каждого есть право на чувства. Можно злиться, грустить, бояться и радоваться. Под запретом только разрушительные действия: бить, оскорблять. Взрослые не скрывают свои эмоции, а показывают пример, помогая детям называть и проживать то, что с ними происходит.

В такой семье не страшно говорить. Любой может высказать своё мнение, не боясь наказания или насмешки. Конфликты не замалчиваются, а решаются через диалог. Допустимо сказать: «Я сейчас злюсь, успокоюсь, и мы поговорим». Здесь нет двойных посланий вроде «иди сюда, я тебя накажу».

У каждого есть личное пространство, свои вещи, своё время. Родители имеют право на взрослую жизнь без детей, дети — на свою, без постоянного контроля. Но при этом есть и общее пространство, и общие традиции, и время, когда семья собирается вместе.

Дети имеют обязанности, но они соответствуют возрасту и не отнимают всё свободное время. Родители не перекладывают на них свои взрослые проблемы: финансы, отношения, эмоции. Каждый отвечает за свои поступки и чувства: «я злюсь — это моё чувство», а не «ты меня разозлил».

Здесь ошибка — не катастрофа, а опыт. Ребёнка не наказывают тотальным отвержением или унижением. Вместо «Ты плохой» говорят: «Твой поступок меня расстроил, давай подумаем, как можно всё исправить». И родители сами

умеют признавать свои ошибки и извиняться за них.

Семья меняется вместе с детьми. То, что работало с трёхлетним, не работает с подростком — и правила пересматриваются. В кризисных ситуациях такая семья умеет перестраиваться, просить и принимать помощь извне.

Пример из жизни:

Ребёнок разбил чашку

В дисфункциональной семье:

«Вечно от тебя одни проблемы! Ничего нормально сделать не можешь!» (нападение на личность)

В функциональной семье:

«Ты нечаянно? Бывает. Давай уберём осколки. В следующий раз будь осторожнее» (фокус на действии, не на личности)

Подросток спорит

В дисфункциональной семье:

«Тебя вообще никто не спрашивает! Не дорос ещё своё мнение высказывать!» (нападение на личность)

В функциональной семье:

«Я вижу, ты возмущён. Давай спокойно обсудим, что тебя не устраивает. Если ты сможешь привести аргументы, я готова пересмотреть своё решение» (уважение к мнению, диалог)

Мама устала и грустит

В дисфункциональной семье:

Скрывает, делает вид, что всё в порядке, молчит, потом срывается на детях.

В функциональной семье:

Может сказать: «Дети, я сегодня очень устала, мне грустно. Давайте сегодня закажем пиццу и посмотрим фильм, а дела сделаем завтра» (честность, принятие своих чувств)

Такой образ «нормальной», функциональной семьи даёт не только диагноз, но и направление для роста. Показывает, что это достижимо — не нужно быть идеальным, нужно быть живым, честным и готовым учиться.

Я пишу это не для того, чтобы ты почувствовала вину за своё прошлое. Я пишу это, чтобы ты увидела: другой способ жить существует. Не в кино, не у «идеальных» подруг, не в рекламе. В реальности. И ему можно научиться. Маленькими шажочками и действиями.

Не придумано. Прожито

Я решила проверить на младшем сыне одну психологическую технику — три вопроса после школьного дня.

— Как ты? Как твои дела?

— Нормально, — отвечает невесело.

— Что самого хорошего произошло за день?

— Получил пятёрку по русскому.

— А что самое плохое?

— Двойка по тому же русскому! — и начинает хохотать.

Техника не сработала. Мы ржали всей семьёй. А главное — он легко мне об этом рассказал. Не боялся, что его отругают, не прятал глаза, не ждал наказания. Просто знал: дома его любят любым — с пятёрками и с двойками, весёлым и грустным.

Это и есть здоровая семья. Не идеальная, живая, настоящая. Где можно ошибаться, смеяться над собой и знать, что тебя всё равно обнимут.

Но сначала разберёмся, почему, даже зная про здоровье, мы снова и снова играем в старые игры. Потому что эти роли дают то, чего мы не умеем получать иначе. И самая популярная игра — треугольник Карпмана.

Глава 5.

Треугольник Карпмана:

Спасатель, Жертва, Преследователь

Прежде чем мы начнём разбирать треугольник Карпмана, важно понять: это не диагноз и не клеймо. Здоровый человек в разные моменты жизни бывает и Жертвой, и Спасателем, и Преследователем. Мы все иногда жалуемся, иногда спасаем,

иногда нападаем. Проблема не в самих ролях. Проблема — когда мы застреваем в них навсегда и перестаём замечать, как раз за разом играем в одну и ту же игру.

А теперь — как эта игра выглядит в жизни.

Треугольник Карпмана — это не просто термин из учебника психологии. Это сценарий, по которому разворачиваются сотни повседневных диалогов, конфликтов и разрушенных отношений.

Кто-то жалуется на жизнь и ждёт спасения: «Я так устала, я ничего не могу, помогите мне».

Кто-то вечно спасает — помогает, тащит, решает чужие проблемы, а потом злится: «Я же для него стараюсь, а он не ценит».

А кто-то контролирует, критикует, указывает — и искренне верит, что делает это «для их же блага».

Все трое — участники одной игры. Они меняются ролями: сегодня Жертва, завтра — Спасатель, послезавтра — Преследователь. Если ты чувствуешь, что застряла в эмоциональной игре, где сначала ты хорошая, потом — плохая, и так по кругу, — скорее всего, ты уже давно в треугольнике Карпмана.

Из него трудно выбраться, потому что каждая роль даёт своё: Жертва получает внимание и освобождается от ответственности. Спасатель чувствует свою нужность и власть. Преследователь — ощущение контроля и силы. Но правда в том, что в этой игре никто не выигрывает. Все только теряют

себя.

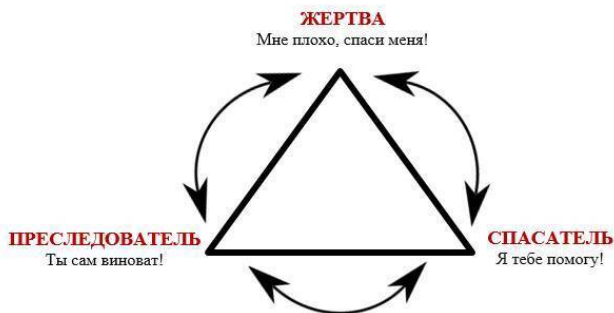


Рис. Треугольник Карпмана

Жертва

— это человек, который ощущает себя бессильным, обиженным, неспособным изменить свою жизнь. Он ищет не решение, а сочувствие. Его позиция: «Я так устала, я ничего не могу, помогите мне». Жертва не берёт ответственность за свою жизнь, она ждёт, что кто-то придёт и спасёт, все сделает вместо неё.

Спасатель

— это человек, который чувствует свою нужность только

тогда, когда помогает другим. Он тащит, решает, контролирует, даёт советы, которых не просили. Его позиция: «Без меня ты пропадёшь». Спасатель на самом деле не помогает, а лишает другого шанса справиться самому.

Преследователь

— это человек, который контролирует, критикует, обвиняет. Он уверен, что делает это «для их же блага». Его позиция: «Ты всё делаешь не так, я лучше знаю, как надо». Преследователь убеждён, что мир будет лучше, если все будут следовать его правилам.

Почему спасательство не работает

Мы все знаем женщин, которые годами жалуются на мужа, на жизнь, на усталость, но ничего не меняют. Каждый год они собираются «начать с понедельника», но понедельник не наступает. Почему?

Потому что жалобы и страдания становятся частью привычного сценария. Они дают внимание, участие, чувство, что тебя не бросили. И пока эта подпитка есть, менять что-то по-настоящему страшно. Не потому, что человек плохой. А потому что неизвестность пугает больше, чем привычная боль.

Знаменитая фраза Михаила Лабковского: «Пусть мы в болоте, но лягушки знакомые» — как нельзя лучше показывает этот страх перемен, который держит нас в привычном, да-

же если привычное — это боль. Мы привыкаем терпеть, потому что страдание кажется безопаснее неизвестной свободы. И только когда боль становится сильнее страха перемен, мы решаемся выбраться. На сушу. Где лягушки уже не знакомые, но зато мы наконец-то можем дышать.

Что с этим делать? Не пытаться спасти. Не доказывать, не уговаривать, не приводить в терапию за ручку. Можно только быть рядом. И верить, что, когда боль станет невыносимее, чем страх перемен, — человек сделает шаг сам.

Спасатель в треугольнике Карпмана — самая благородная, но и самая коварная роль. Пока ты спасаешь, ты не даёшь другому вырасти. А сам рискуешь стать Жертвой или Преследователем. Единственный способ выйти из этой игры — перестать в неё играть. Не от злости, а из любви к себе и к другому.

Как это выглядит в голове: спектакль одного актёра

Давайте посмотрим, как Треугольник Карпмана может разыграться за пять минут. Достаточно одной мысли.

Представьте женщину. Она устала после работы, едет домой и вдруг вспоминает успешную соперницу. Мысль бежит: «Какая она состоявшаяся, красивая, уверенная. А кто я? Ничтожество».

В этот момент она — Жертва. Она подавлена, унижена чужим успехом и чувствует себя хуже всех. Но Жертва не может долго находиться в этой боли. Психика ищет выход.

И неважно, существует ли эта соперница на самом деле. Внутренний театр уже открыл занавес.

«Стоп, — думает она. — Я знаю, что на самом деле у неё всё плохо. У неё внутри пустота и ей очень тяжело. Я могу ей помочь! Я владею знаниями, которыми готова поделиться. Я смогу её спасти!»

Раз — и вот она уже Спасатель. Чувство величия и нужности затопливает обиду. Она снова на коне.

Но мысль бежит дальше. «Хотя... он наверняка уже к ней вернулся. Они сейчас вместе. Это их жизнь, их сказка, а я просто выброшенный материал».

Удар. Теперь она уже не Жертва обстоятельств, она — Преследователь для самой себя. Она наказывает себя за эти фантазии, за эту ненужность.

И весь этот круг — Жертва, Спасатель, Преследователь — она прошла сама с собой, в своей голове, за пять минут.

Знакомо? Это и есть треугольник Карпмана в действии. Ему не нужен реальный партнёр. Ему нужна наша привычка убегать от боли, меняя роли. И единственный способ выйти из этого спектакля — заметить его.

Но треугольник Карпмана — это не только про внешние отношения. Это ещё и про то, что происходит внутри семьи, когда внешнее благополучие скрывает внутреннюю пустоту.

Тихая смерть семьи

Внешне — всё хорошо. Дом, работа, улыбки в соцсетях.

Дети одеты, еда на столе, супруги не ссорятся при посторонних. Соседи говорят: «Какие молодцы, справились с трудной ситуацией». Никто не знает, что происходит внутри.

А внутри — пустота. Жена перестала плакать, потому что плакать уже не о чем. Вера умерла. Надежда умерла. Любовь превратилась в функцию: накормить, проверить, проконтролировать, сделать вид, что всё нормально. Муж ходит на работу, не пьёт, не скандалит. Но он — уже не муж. Он — сожитель. Сосед. Человек, который когда-то был близким.

Зависимость не всегда уходит громко. Часто она остаётся внутри семьи, маскируясь под благополучие. И в этом её главная опасность. Потому что, когда нет внешнего кризиса, никто не бьёт тревогу. А семья уже умерла. Постепенно, незаметно, без единого взрыва.

Почему мы видим в других то, чего в них нет?

Один из главных механизмов, который загоняет нас в Треугольник Карпмана, — это проекция. Наша психика, как кинопроектор, транслирует на других людей наши собственные, часто вытесненные, чувства и качества. Мы не видим реального человека, мы видим своё отражение в нём. А потом с этим отражением и боремся.

Вот как это работает:

Если я сама себе не доверяю, мне будет казаться, что меня никто не поддерживает и в меня никто не верит.

Если я завидую чужому успеху, я буду видеть в успешных людях хитрость и нечестность.

Если я боюсь близости, я буду считать партнёра холодным и отстранённым.

Если я не могу простить себя, я буду уверена, что и другие меня не простят.

Если я подавляю в себе роль Жертвы, Спасателя или Преследователя, я буду видеть эти роли в других и... вступать с ними в игру.

Осознать свои проекции — это как снять тёмные очки. Мир не становится другим, но ты наконец-то начинаешь видеть реальные цвета без искажения. И это — первый шаг к тому, чтобы перестать играть в драматическом треугольнике и начать жить свою жизнь.

Как я вышла из треугольника

Я долго жила в треугольнике Карпмана, сама того не осознавая.

Муж был Преследователем: кричал, оскорблял, унижал, контролировал каждый мой шаг. Я была Жертвой: страдала, терпела, плакала по ночам, ждала, что он изменится, что однажды проснётся другим человеком. И я же была Спасателем: тащила на себе всё — его проблемы на работе, его отношения с детьми, его репутацию перед соседями и коллегами. Я врала его начальству, оправдывала его перед друзьями.

ми, решала его проблемы, как будто он был моим ребёнком, а не мужем.

Это было изнурительно. Но я не знала, как иначе. Мне казалось, что, если я перестану спасать — он пропадёт. Если я перестану терпеть — семья рухнет. Если я перестану быть сильной — я окажусь никому не нужна.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.